



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**ACTIVIDAD:**

**LOS SEIS PILARES DEL AUTOESTIMA**

**MATERIA:**

**DESARROLLO HUMANO**

**DOSCENTE:**

**ALUMNA:**

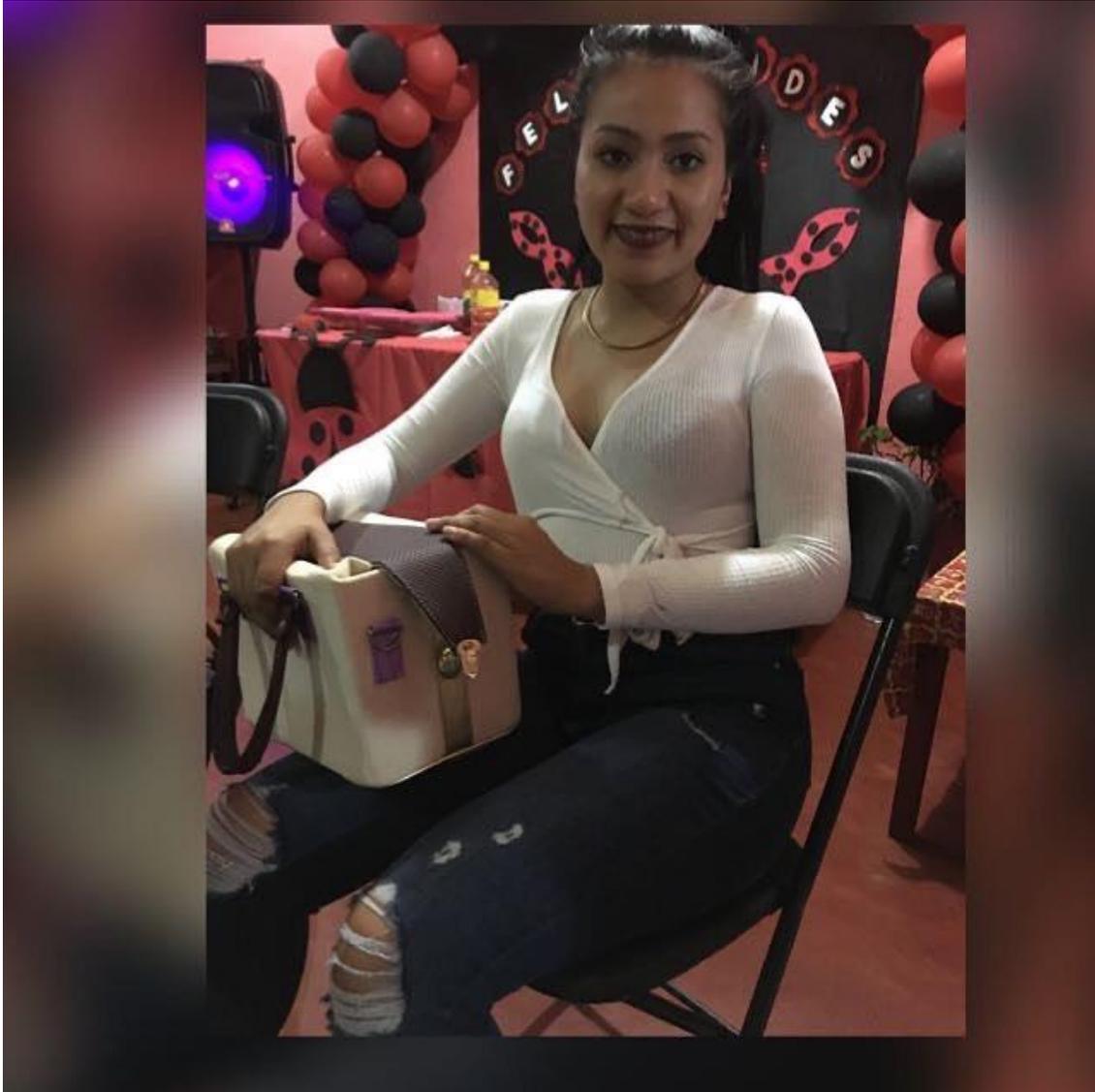
**KATY LIZBETH ALVAREZ PEREZ**

**CARRERA:**

**LIC ENFERMERIA**

**GRADO Y GRUPO: 6Q**

ESTA SOY YO 😊



## VIVIR CONCIENTEMENTE

La autoestima es la reputación a tener para con nosotros mismos, no todos tenemos la misma inteligencia, pero no es de la inteligencia de lo que se trata, el principio de vivir de manera consciente no está afectado por los grados de la inteligencia. Vivir de manera consciente significa intentar ser conscientes de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas al máximo de nuestras capacidades sean cuales sean estas y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos. Vivir de manera inconsciente nos quiere decir que aceptemos nuestros errores y trabajemos en ellos mejorando nuestra manera de ser si nuestros impulsos de enojo dañan a segundas o terceras personas, buscar una estrategia si es necesario para corregir mis errores, interesarse por conocer no solo la realidad exterior sino también la realidad interior, la realidad de mis necesidades, sentimientos, aspiraciones y motivos de manera que sea un extraño o un misterio para sí mismo, preocuparse de ser consciente de los valores que se mueven y guían así como de su raíz de forma que no esté gobernado por valores que he adoptado de manera irracional o he aceptado acríticamente de los demás. Para vivir de manera consciente tengo que ser sensible a estas distinciones lo que yo percibo lo que interpreto que algo significa y como me siento en relación a ello son tres cuestiones indispensables, si no distingo entre ellas, mi arraigo en la realidad pierde pie lo que significa que pierdo mi eficacia personal. El temor y el dolor deben considerarse señales para no cerrar los ojos sino para abrirlos mas no para desviar la mirada sino para mirar más atentamente esta área está lejos de ser fácil o de no suponer esfuerzo, no es realista imaginar que siempre vamos a ejecutarla perfectamente pero las personas tienen grandes diferencias en lo que respecta a la sinceridad de sus intenciones y los grados son importantes la autoestima no pide un éxito implacable sino la intención más seria de ser conscientes. Interesarse para conocer donde estoy en relación a mis diversas metas y proyectos tanto personales como profesionales y si estoy triunfando o fracasando. Interesarse por conocer si mis acciones están en sintonía con mis propósitos, aquellos que decimos que más nos interesa puede ser objetivo de muy poca atención para nuestra parte mientras aquello que decimos nos importa mucho menos recibe mucha atención, así pues el vivir conscientemente supone controlar nuestras acciones en relación a nuestra metas. Buscar nuestra retroalimentación el entorno para adaptarnos o corregir mi camino cuando es necesario en nuestras vidas la prosecución de nuestras metas nos podemos fijar con seguridad nuestro curso una vez y permanecer ciegos después siempre hay una posibilidad de que la información nueva exija un ajuste en nuestros planes e intenciones

## LA PRACTICA DE ACEPTACION DE SI MISMO

Es importante que nos aceptemos tal cual somos con defectos y virtudes para realizar nuestras metas es útil. Aceptar es más que reconocer o admitir simplemente es experimentar estar en

presencia tengo que abrirme y experimentar plenamente las emociones no deseadas y solo reconocer las superficie. Es importante aceptar tus equivocaciones y trabajar en ellos para poder ayudar a los demás no puedes darles consejos a una persona cuando tu estas peor es algo que tienes que trabajar para así aceptar tus errores. El interés en actitud de aceptación y composición la conducta no deseada sino que reduce la probabilidad de que acontezca, no comprendemos a otro ser humano cuando solo conocemos que lo que hizo está mal , es descortés, destructor o cualquier otra cosa necesitamos conocer las condiciones internas que motivaron la conducta, siempre hay algún contexto en que las acciones más ofensivas pueden encontrar su propio sentido yo puedo condenar una acción que eh realizado y tener aún un interés compasivo por los motivos que me llevaron a ella aun puedo ser amigo de mi mismo esto no tiene nada que ver con disculpar, racionalizar o evitar la responsabilidad una vez que asumo la responsabilidad de lo que eh hecho puedo avanzar a un nivel más profundo ir al contexto.

### **LA PRÁCTICA DE LA RESPONSABILIDAD DE SI MISMO**

La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima y es también un reflejo o manifestación de la autoestima la relación entre la autoestima y sus pilares es siempre reciproca las practicas que generan autoestima son también expresión natural y consecuencia de la autoestima. Yo me hago responsable de las consecuencias de mis deseos, yo soy responsable de mis elecciones y acciones. Yo soy responsable de mis elecciones y acciones ser responsable en este contexto significa responsable como principal agente causal en mi vida y conducta si mis elecciones son más yo soy su fuente tengo que reconocer este hecho, yo soy responsable del nivel de conciencia que tengo en mi trabajo puedo dar lo mejor a mi trabajo o puedo pretender pasar por el mínimo de conciencia posible o con cuales quieto, si estoy ligado a mi responsabilidad en este ámbito lo más probable es que actué con un alto nivel de conciencia, yo soy responsable del nivel de conciencia que apporto a mis relaciones, yo soy responsable de la manera en que jerarquizo mi tiempo, es responsabilidad mía el que las elecciones que hago sobre la disposición de mi tiempo y energía reflejen en que mis valores profesados o sean incongruentes con ellos. Si insisto en que amo a mi familia más que a nadie y sin embargo rara vez estoy con ellos y dedico la mayor parte del tiempo para jugar, yo soy responsable de aceptar o elegir los valores de acuerdo con los cuales vivo de acuerdo con unos valores que he aceptado o adoptado de forma pasiva e irreflexiva es fácil imaginar que no son más que mi naturaleza solo quien soy yo y evitar reconocer que implican una elección.

### **LA PRÁCTICA DE LA AUTOAFIRMACION**

Significa respetar mis deseos y necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad, la autoafirmación no significa beligerancia o agresividad inadecuada no significa abrirse paso para ser el primero o pisar a los demás no significa afirmar mis propios derechos siendo ciego

o indiferente a los de todos los demás significa simplemente la disposición a valerme por mi mismo a ser quien soy abiertamente a tratarme la disposición a valerme por mi mismo a ser quien soy abiertamente a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas soy abiertamente a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas equivale a una negativa a falsear mi persona para agradar, a menudo hay que tener valor para respetar lo que deseamos y pelear por ello a mucha gente le resulta mucho más fácil rendirse y sacrificarse no necesitan la integridad y la responsabilidad que requiere un egoísmo inteligente

## **LA PRÁCTICA DE VIVIR CON PROPOSITOS**

Vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido lamenta de estudiar de crear una familia, de ganarnos la vida, de empezar un negocio nuevo de introducir un producto nuevo en el mercado, de resolver una problema científico, de construir una casa de vacaciones de mantener una feliz relación romántica, son nuestras metas las que nos impulsan las que nos exigen aplicar nuestras facultades las que vigorizan la vida. Vivir con propósito es entre otras cosas vivir productivamente una exigencia de nuestras capacidades para afrontar la vida, la productividad es el acto de conservaciones de la vida plasmado nuestras ideas en la realidad fijando nuestras metas y actuando para conseguir las, el acto de dar vida a los conocimientos bienes o servicios. Los propósitos que nos animan para poder ser realizados tienen que ser específicos yo no puedo organizar mi conducta de manera óptima si mi objetivo es únicamente hacer lo que pueda, esta meta es demasiado vaga, mi meta tiene que ser algo así, vivir con propósito y productividad existe cultivar en nosotros mismos la capacidad de autodisciplina en el tiempo al servicio de tareas concretas, nadie puede sentirse competente para afrontar los retos de la vida si carece de posponer la gratificación inmediata al servicio de una meta lejana es la capacidad de proyectar las consecuencias al futuro de pensar planificar y actuar a largo plazo, a falta de esta práctica ni el individuo ni un negocio pueden funcionar con eficacia, al igual que todas las virtudes o prácticas que apoyan la autoestima la disciplina es una virtud de supervivencia lo que quiere decir que para el ser humano es una existencia de una vida realizada uno de los retos de la paternidad o de la enseñanza efectiva consiste en comunicar un respeto por el presente que no desempeñe el presente, el dominar este equilibrio es un reto para todos nosotros en esencial para que disfrutemos del sentido de controlar nuestra vida

## **LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD PERSONAL**

A veces podemos encontrarnos presos en un conflicto entre valores diferentes que chocan en un determinado contexto y la solución puede estar lejos de ser obvias la integridad no garantiza que hacemos la mejor elección solo existe que sea autentico nuestro esfuerzo por tomar la mejor elección que permanezcamos consientes conectados a nuestro conocimiento que apliquemos

nuestras mejor claridad racional asumamos la responsabilidad de nuestra elección y sus consecuencia y no pretendamos huir en una confusión maternal, si yo obro en contradicciones con un valor moral que acepta otra persona distinta a mi puedo estar o no equivocado pero no se me puede ocultar de haber traicionado mis convicciones sin embargo si obro en contra de lo que yo considero correcto si mis actos chocan con mis valores afirmados entonces obro en contra de mi criterio me traiciono a mí mismo por su misma naturaleza la hipocresía se invada a sí misma es un rechazo de la mente por sí misma una falta de integridad me socava y contamina mi sentido de la identidad me causa un daño mayor del que puede causar cualquier censura o rechazo. Si yo doy sermones a mis hijos sobre la honestidad pero miento a mis amigos y vecinos si me siento indignado cuando la gente no cumple sus compromisos conmigo pero yo incumplo mis compromisos con los demás si dedico estar preocupado por la calidad pero vendo indiferentemente mercancía defectuosas a mis clientes, si me desahogo de abonos cuyo valor sé que va a bajar con un cliente que confía en mi palabra si pretendo tener en cuenta las ideas de mis clientes.

### **CONCLUSION**

La autoestima va ligada con seis pilares los cuales son indispensables para lograr controlar tu autoestima, al realizar todos estos puntos podrás aceptarte tal y cual eres con todos tus defectos y virtudes y amar cada centímetro de tu cuerpo y tus pensamientos y así poder concluir sobre los propósitos que tengas para acerté una mejor persona yo en mi caso me identifique mucho y más en el aspecto de saber aceptar mis errores y mejorar, sé que soy una persona muy independiente, inteligente, con muchas metas en la vida, que es feliz con lo que tiene, que esta agradecida con dios por tener una bella familia, que es feliz con su físico y su mal genio que gracias a eso tengo mis objetivos muy marcados, que no soy conformista siempre voy por más y que no importa que tan difícil este la batalla porque pueden mas mis fuerzas de superarme y eso me hace una persona admirable